



Ēdienkarte

No 31.03.2025
Līdz 04.04.2025

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena 6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu		200 gr. (+/- 10%)		9,9	0,7	6,6	77
Vārīta un apcepta vistas fileja	*A09	120 gr. (+/- 10%)		29,6	18,3	8,6	326
Vārīti griķi		170 gr. (+/- 10%)		8,7	2,5	44,0	234
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļ		100 gr. (+/- 10%)		1,4	10,0	7,3	130
Upeņu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)		0,3	0,2	12,6	36
Kopā :				50,0	31,7	79,2	803
Otrdiena 6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas filejas kotlete (cepta uz pannas)		120 gr. (+/- 10%)		31,7	14,6	0,5	265
Vārīti griķi		170 gr. (+/- 10%)		8,7	2,5	44,0	234
Biešu salāti ar ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)		1,4	10,1	8,2	129
Cepts banāns ar kļavu sīrupu	*A12	140 gr. (+/- 10%)		2,1	0,1	47,0	199
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)		0,0	0,0	0,2	1
Kopā :				43,9	27,3	99,9	827
Trešdiena 6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)		10,4	5,8	9,0	132
Cepts tītara šķiņķis ar ķimenēm		120 gr. (+/- 10%)		25,5	23,7	5,3	341
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)		6,2	1,8	31,1	165
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)		1,0	3,8	1,8	44
Upeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)		0,3	0,2	9,3	41
Kopā :				43,3	35,3	56,3	722
Ceturtdiena 6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis (atkaulot		120 gr. (+/- 10%)		23,5	15,1	1,4	240
Vārīti griķi		170 gr. (+/- 10%)		8,7	2,5	44,0	234
Burkānu salāti ar ķimenēm un ķirbju sēklu		100 gr. (+/- 10%)		2,1	11,1	8,7	149
Svaigu augļu salāti ar kļavu sīrupu	*A12	225 gr. (+/- 10%)		1,8	0,2	46,7	197
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)		0,0	0,0	0,2	1
Kopā :				36,1	29,0	101,0	821
Piektdiena 6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa ar pupiņām	*A01	200 gr. (+/- 10%)		9,0	8,6	9,7	171
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem	*A12	150 gr. (+/- 10%)		16,7	10,7	5,6	190
Vārīti griķi		170 gr. (+/- 10%)		8,7	2,5	44,0	234
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)		1,5	7,6	4,4	93
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)		0,3	0,1	15,9	32
Kopā :				36,2	29,5	79,6	720

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	209,6	152,7	416,0	3894

Sastādīja _____

Apstiprinu _____